|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  МБДОУ  детского сада «Эврика»  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждена приказом заведующего МБДОУ детского сада «Эврика»  Захоржевская Е.Э. |

**Рабочая программа**

**по реализации физкультурно-оздоровительного направления**

**«Ритмика»**

Оздоровительная гимнастика с элементами стретчинга

 с детьми дошкольного возраста.

**Образовательная область:** *Физическая культура, здоровье*

**Возрастная группа:** *общеразвивающая, для детей 3-7 лет*

Сведения о разработчиках:

инструктор по физической культуре

Маслова Я.С.

2017-2018 учебный год

**Содержание**

**1. Пояснительная записка**

**2. Актуальность.**

**3. Особенности данной образовательной программы**

**4. Педагогическая целесообразность.**

**5. Направленность.**

**6. Цель программы.**

**7. Задачи программы.**

**8. Методические рекомендации**

**9. Содержание занятий**

**10. Требования к условиям проведения занятий.**

**11. Структура занятий с детьми.**

**12. Ожидаемые результаты.**

**13. Диагностический материал.**

**14. Использована методическая литература.**

**Пояснительная записка**

Программа содержит теоретические и практические материалы по организации работы кружка «Игрогимнастика» с детьми дошкольного возраста в ДОУ. Все лучшее, что есть в нашем обществе оно стремиться отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства.

Данная программа является дополнением к примерной общеразвивающей образовательной программе «От рождения до школы» ( под редакцией Н.В. Вераксы и др.) рекомендована Министерством образования РФ. Программа полно раскрывает задачи по физическим качествам детей, направлена на здоровьесбережение дошкольников, формирует ценностное отношение к ведению здорового образа жизни. Данная программа разработана с действующим Федеральным государственным требованием к структуре основной образовательной программе дошкольного образования ( ФГОС приказ №1155 от 17 октября 2014г.) , а также с действующим письмом «Минобнауки» РФ от 08.10.10 № ИК-1494/19 о введении 3 часа физкультуры. Она продиктована объективной необходимостью повышения роли физкультуры в воспитании современных школьников и дошкольников. Основная роль в программе уделяется физическому развитию детей дошкольного возраста.

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата. Гимнастика с элементами стретчинга доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике стретчинга, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Стретчинг – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Занятие стретчингом или суставной гимнастикой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку.

Большинство упражнений суставной гимнастики естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Игровой стретчинг проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Главная задача оздоровительной гимнастики: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

**Актуальность**.

Забота о здоровье ребенка занимает приоритетные позиции в обществе, так как любой стране нужны здоровые, гармонично развитые, творческие и активные личности.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается, что ключевой позицией обновления детского сада является охрана и укрепление здоровья детей. Дошкольный возраст характеризуется стремительным развитием физических и психических функций, которые становятся фундаментом всей последующей жизни. В этот период закладываются качества, делающие человека, человеком, появляются его индивидуальные черты. Таким образом, фундаментальной предпосылкой и воспитания, и обучения детей является забота общества об их здоровье. Мы считаем, что необходимо учитывать новые направления оздоровления детей. Они должны быть реализованы через разные формы двигательной активности на основе новых программ воспитания и обучения дошкольников, в которых бы были четко определены цели и задачи, характеристика возрастных возможностей детей, уровень освоения детьми содержания программы.

При разработке программы были проанализированы различные методики оздоровления (фитнесс – аэробика, фитбол – аэробика и др.), отмечены позитивные стороны влияния каждого упражнения и эффект от выполнения коррекционно-оздоровительных комплексов на детский организм.

Мы считаем, что на сегодняшний день коррекционно-оздоровительные комплексы с элементами стретчинга являются наиболее эффективным оздоровительным средством против возможного возникновения и развития различных заболеваний. Разработанные коррекционно-оздоровительные комплексы, входящие в программу «Игровой стретчинг», влияют не только на физическое  состояние здоровья, но и на  нравственно-духовное оздоровление личности ребёнка.

**Особенности данной образовательной программы .**

Программа «Игрогимнастика» позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи комплексно. Предлагаемые упражнения комплексов позволяют использовать их частично на физкультурных занятиях (в комплексах ОРУ), могут быть использованы в кружковой работе (корреционно-оздоровительного направления) в полном объеме. Ее может использовать как один специалист (руководитель по физическому воспитанию, воспитатель, родитель), так и в комплексе с другими, например: руководитель ФВ и инструктор по плаванию; руководитель ФВ и воспитатель; руководитель ФВ и родитель; воспитатель и родитель. Разнообразность методического материала позволяет педагогу или родителю выбрать нужный  для работы по коррекции и оздоровлению материал.

Программа составлена с целью использования игрового стретчинга для совершенствования физических способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкость) выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей. В ней представлены для педагогов детского сада различные формы работы по игровому стретчингу с элементами фитбола: игровые упражнения для старшего возраста, подвижные игры для младшего и старшего возраста, конспекты с развлечениями и сюжетного занятия.

Программа «Игрогимнастика»  коррекционной и оздоровительной направленности, содержит средства оздоровления:

* элементы йоги, массажа и самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики;
* упражнения на развитие диафрагмального дыхания;
* пластические этюды;
* упражнения для укрепления мышечного корсета;
* ОРУ с утяжелителями; упражнения в парах;
* игры с элементами валеологии;
* упражнения для растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног; упражнения суставной гимнастики; подвижные игры);
* упражнения на фитболлах.

Кроме того, программа универсальна, так как она рассчитана для здоровых детей и для детей часто болеющих, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и другие сопутствующие заболевания.

Обучение позам стретчинга - их терапевтическая направленность призвана существенно, повысить готовность выпускника ДОУ к жизни на следующем этапе онтогенеза и дальнейшему обучению в школе, развить и укрепить его жизненные силы, индивидуальные способности, самостоятельность и мотивацию к ведению здорового образа жизни, повысить реальный уровень его здоровья. С помощью стретчинга решаются лечебные и профилактические задачи. Статические упражнения целиком построены на позах стретчинга, их широко используют и внедряют при лечении распространенных заболеваний, таких как: нарушение осанки, плоскостопие, головные боли, стресс, а в дальнейшем остеохондроз, бессонница и др. Упражнения стретчинга наиболее легки и доступны для детского восприятия, т. к. названия поз являются образными. Дети легко переходят от ассоциации к выполнению.

Использование музыки, с помощью которой проводиться эмоциональный тренинг, приводит к улучшению психического и физического развития ребенка.

**Педагогическая целесообразность.**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания.

Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды.

Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Программа «Игровой стретчинг» является составной частью воспитательно-образовательного процесса и содействует развитию физических качеств, способствует сохранению психофизического здоровья дошкольников и адаптации к школе.

Подготовка будущих школьников к статическим нагрузкам – адаптация и тренировка сенсомоторных функций – осуществляется во время выполнения поз. Скелетная мускулатура при выполнении различных поз подвергается нагрузкам в виде продолжительных изометрических сокращений, что является стимулом для роста мышечной силы. Помимо роста силы происходят следующие адаптационные процессы в мышцах:

* развиваются тонические мышцы, а при увеличении именно этих волокон утомляемость мышцы снижается, способность к длительной работе (выносливость) возрастает;
* рост мышечных волокон вызывает образование дополнительных капилляров, улучшающих кровоток и обмен веществ в целом.
* При выполнении коррекционно-оздоровительной гимнастики с элементами йоги у детей:
* укрепляется иммунная система
* уменьшается подверженность организма к стрессу;
* улучшается тонус тела;
* улучшается осанка;
* улучшается гибкость, удлиняются  мышцы без лишнего объема;
* укрепляется мускулатура;

происходит естественноеснижение веса (у детей с избытком массы тела).

**Направленность.**

Дополнительная образовательная программа «Игрогимнастика» направлена на:

* общее укрепление детского организма;
* осуществление своевременной коррекции опорно-двигательного аппарата;
* развитие физических качеств (гибкость, выносливость, сила);
* укрепление иммунной системы.

**Цель программы:**

Оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, через развитие двигательных навыков и физических качеств; активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

**Задачи программы:**

1). Формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.

2). Укреплять функциональные системы организма.

3). Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.

4). Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.

5). Развивать психофизические качества, интеллектуальные, сенсорные способности.

6). Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.

7). Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.

8). Создание эмоционального благополучия.

9). Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

**Девиз занятий**: приступать к занятию с хорошим настроением и верой в успех, где все зависит только от желания, настойчивости и добрых намерений.

**Методические рекомендации**

Рассмотрим детальнее методические рекомендации и вопрос организации  занятий по игровому стретчингу для детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении. Стретчингом можно заниматься как индивидуально, так и в группах, при этом необходимо учитывать возрастные особенности детей, то есть группа должна быть из детей приблизительно одинакового возраста. Каждая группа включает в себя не более 15 детей. Занятия проводятся в проветренном и чистом помещений на протяжении 30 минут (для дошкольников). Дети должны быть одеты легко, без обуви, и занимаются на ковриках. Занятия станут особенно эффективными, если будет общий положительный эмоциональный тон, радостное состояние и позитивное отношение к выполнению упражнений. Воспитатель учит детей удерживать их внимание на конкретных мысленных образах, делать представления живыми и яркими. Концентрация на реальных ощущениях и восприятиях (слуховых, зрительных, мышечных) позволяет управлять вниманием. В состоянии мышечной расслабленности повышается воздействие мысленных образов, программирующей и регулирующей силы слова. Каждое занятие должно в себе сочетать статические и динамические формы работы мышц. Любое движение должно компенсироваться с помощью контрдвижения. Мышцы, которые находятся под напряжением, необходимо постоянно укреплять с помощью растягивания и расслабления. В основе всех упражнений лежит чередование напряжения и расслабления мышц. В процессе растяжек и расслаблении воспитатель должен создавать обратную связь, то есть обращает внимание на состояние данной группы мышц, а также всего тела. Не нужно выполнять упражнения один за другим на сходные группы мышц. Чтобы позвоночник не становился скованным, он должен растягиваться в разных направлениях. Растягивание должно быть медленным, постепенным, без усилий, нерезким, таким, что не приносит неприятные ощущения и беспокойство. Каждое движение контролируется телом. Происходит биологическая связь с мозгом, так как работа одних мышц оказывает воздействие и влияет на тонус других. В ходе упражнений со статикой и расслабления происходит выработка навыков памяти тела, развитие мышечного контроля. Важно помнить, что для того, чтобы правильно расслабляться, необходимо научиться предельно напрягаться. Чем пластичнее мышечная система, тем меньше крайностей у тела (при стрессе от судорог до обморока). Стретчинг самый короткий путь к умению управлять своим мышечным тонусом. Сотрудничество со своим телом, процесс управления ним возможен только тогда, когда человек знает и чувствует его. Рекомендуется развивать мышечное чувство лица, сбрасывание зажимов, а также контроль над тонусом мимической мускулатуры,  вводить в сюжетно-ролевые игры мимические упражне­ния (радость, гнев, удивление, презрение, страх и т.д.). Упражнения желательно выполнять под спокойное чёткое музыкальное сопровождение. Остановимся на организации проведения занятий игрового стретчинга. Дети, используя различные виды ходить, под музыку организованно заходят в зал. Во время ходьбы выполняют такой комплекс упражнений:

1. Простой четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук.

2.  На внешней стороне стопы (как медвежата).  Руки на поясе.

3.  На носках (проходка). Руки за головой.

4. На прямых ногах. Руки согнуты в локтях, ладони внутрь (как роботы).

5. На пятках. Руки за спиной(«полочкой»), ладонью на противопо­ложный локоть.

6. С высокими коленями (носки оттянуты). Руки согнуты в лок­тях ладонями вниз. Коленями стараться прикоснуться к ладоням.

Воспитатель обращает внимание на том, как важно сохранить правильную осанку. Ориентируясь, чтобы не помешать друг другу, дети строятся в шахматном порядке на ковриках. После проверки правильности осанки детей происходит приветствие воспитателя (реверанс, мужской поклон, общий поклон и т.д.). Это происходит под музыку. Структура занятий обусловлена возрастными закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка во время физических нагрузок, а также с учётом требовании физиологии и гигиены физических упражнений.

Каждое занятие состоит из трёх частей. Главная цель занятия – содействовать формированию движений и развитию физических качеств, а также вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребёнка. Основным задание первой (вводной) части занятия является подготовка организма детей к выполнению интенсивных упражнений в последующей части занятия. Она заключается в несложном комплексе упражнений на координацию движений, внимание, а также танцев и игровой ритмики. Во время второй (основной) составляющей занятия дети закрепляют старые упражнения, а также учатся выполнять новые. В это время применяются упражнения стретчинга, направленные на физиологическое воздействие на организм ребёнка, а также на воспитание физической культуры детей. Основная часть начинается упражнением на растяжку позвоночника. После проведения растяжки дети присаживаются на свои коврики, при этом воспитатель контролирует сохранение правильной осанки при сидении (головка приподнята, спинка прямая, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективной считается поза ученика – поза сидения на пятках. Руки лежат ладонями вверх на бёдрах, локти отведены в сторону. Когда каждый ребёнок занял своё место, воспитатель начинает сюжетно-ролевую игру. Как правило, игры проводятся в виде сказочных путешествий (в джунгли, на морское дно, в зоопарк и т.д.), фантазий, когда дети сами придумывают различные истории, встречи с разными существами и животными, и по заранее подготовленному сценарию на основе сказки, по ходу которого дети помогают героям сказки, а также изображают различных сказочных персонажей и т.д. Каждое занятие должно включать новую игру и новый сюжет. Игра должна проходить эмоционально, быть интересной и увлекательной для детей, с точно просчитанным временем смены упражнений по стретчингу и слушания сказки. При игровом стренчинге дети учатся переключать внимание, садятся в позу для слушания, сделав определённое упражнение на растягивание и развитие гибкости. При этом необходимо следить за тем, чтобы они сидели с прямой спиной.

Каждое занятие, проведенное методом игрового стретчинга, включает в себя комплекс из 9-10 упражнений, которые направлены на развитие гибкости различных групп мышц. Сценарий игры строится таким образом, чтобы при выполнении упражнений нагрузка распространялась равномерно на всё тело ребёнка. За одно занятие дети делают: 2-3 упражнения для мышц живота путем прогиба назад, 1-2 упражнения для укрепления мышц ног, 1-2 упражнения для развития стоп, 1 упражнение  для  развития  плечевого пояса или на равновесие, 2-3 упражнения для мышц спины путем наклона вперед, 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов, 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса. Время выполнения всех упражнений составляет 9-10 минут. Между упражнениями на протяжении одной минуты дети учатся правильно сидеть. При составлении сценариев ролевых игр нужно учитывать момент важности понимания и доступности сюжета для детей. Сюжет игры должен способствовать расширению кругозора, воспитанию детей морально и эстетически. В основном, в методе игрового стретчинга используются сюжета сказок русских и зарубежных писателей, а также народных сказок. Задачей заключительной части занятия является подготовка постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. На этом этапе проходят игровые танцы под музыку, хорошо знакомую детям. Во время выполнения простых танцевальных движений дети учатся координировать свои движения в такт музыке, происходит расширение двигательных навыков, а также создаётся положительный настрой и фон. Кроме игровых также могут проводиться танцевальные игры, которые позволяют развивать внимание детей, а также активизировать их действия. Окончание занятия подразумевает подведение итогов успехов детей, после чего они прощаются с воспитателем и организованно покидают зал. В зависимости от возраста детей, колеблется и время проведения занятия, как общее время, так и его частей.

Вводная часть длится: в младших группах 2-4 минуты, в средней - 3-5 минут, в старшей - 4-6 минут. Основная часть длится: у младших групп - 15 минут, у средних и старших - 20 минут. Заключительнаячасть длится: в младшей группе 5-10 минут, в средней - 4-6 минут, встаршей и подготовительной - 4-6 минут. Важно остановиться на принципах организации занятий, которые должны учитывать при планировании, непосредственно организации и проведении занятий с помощью игрового стретчинга:  принцип сознательности – заключается в том, что каждый ребёнок должен понимать полезность упражнений, а также необходимость их выполнения не только с группой в дошкольном образовательном учреждении, а также самостоятельно дома.  принцип закрепления навыков – состоит в потребности многократно выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости и растягивание, умении их делать самостоятельно.  принцип наглядности – каждое упражнение при игровом стретчинге воспитателем должно демонстрироваться, а также сопровождаться образным рассказом, подражанием, имитацией движений, которые знакомы детям.  принцип систематичности – заключается в том, что занятия должны проходить регулярно с постепенным повышением нагрузки и увеличением количества упражнений, а также усложнением техники их выполнения.  принцип доступности – обучение упражнениям по стретчингу должно происходить от известного до неизвестного, от простого к сложному, учитывая предварительную подготовку каждого ребёнка и его возрастные особенности.  принцип индивидуального подхода – состоит в том, что каждый воспитатель должен учитывать и оценивать возрастные особенности и возможности воспитанников, а также индивидуальные особенности каждого конкретного дошкольника. Также уделять особое внимание каждому ребёнку при выполнении упражнений, оценивая его потенциал и корректируя качество выполнения упражнений. Все упражнения выполняются без рывков, чрезмерных усилий, ритмично. Нагрузка регулируется амплитудой движения, а также количеством повторения упражнений. Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его координацией движений, адаптацией к нагрузке, а также тонусом мышечной системы. Величину физической нагрузки каждого ребёнка может установить врач ЛФК.

**Содержание занятий**

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающее эффективное формирование двигательных умений и навыков. В раздел включены: - строевые, общеразвивающие и основные движения; - массаж; - тренинг сенсорных способностей, включающий релаксацию (упражнения на расслабление), гимнастику для глаз; дыхательную и звуковую гимнастики; кинезиологическую (для улучшения межполушарного взаимодействия головного мозга) и пальчиковую гимнастики; элементы психогимнастики (профилактика эмоциональных и психофизических нарушений); аурикулярный массаж (укрепление иммунитета).

Подвижные игры – самый естественный и наиболее отвечающий потребностям детской психики вид физкультурной деятельности. Сюжетные и бессюжетные игры и игровые упражнения большой и малой подвижности; элементы спортивных игр; игры сотрудничества; интегрированные игры составляют содержание данного раздела.

Фитбол-гимнастика. Гимнастика по методике «Фитбол» наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мяча в оздоровительных целях: как опору; предмет (для ОРУ); массажер (в парных упражнениях); препятствие; отягощение; ориентир; амортизатор и тренажер (при развитии силовых способностей мышц рук и ног, развитии функции равновесия). Гимнастический мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся, и для детей составляет примерно 45 – 55 см. Фитболы применяются для укрепления мышечного корсета ребенка, развития гибкости позвоночника, обучения процессам расслабления мышц. Специальные упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата сочетаются на занятиях кружка с ходьбой и бегом по залу, танцами и подвижными играми (на мяче и без него).

**Требования к условиям проведения занятий.**

**1. Место**

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

**2. Одежда**

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

**3**. **Время**

Гимнастикой можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

**Нельзя приступать к занятию** с высокой температурой и в послеоперационный период.

## *Структура занятий с детьми.*

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Подготовительная часть:** Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.

В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, само массажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

**Основная часть:** Вначале разучивается комплекс статистических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрей освоить позу.

**Заключительная часть:** Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза)– упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

В комплексах используются упражнения, направленные на восстановление  контакта с собственным телом, фрагменты техник связанные со снятием телесных и психоэмоцональных напряжений. Это особенно важно на фоне интенсивного ритма жизни и плотного информационного потока,  в который  вовлечены наши дети. Организм способен сопротивляться воздействию негативных факторов среды и имеет достаточный запас прочности.

При выполнении поз ребенок сам устанавливает продолжительность и величину напряжения для каждого упражнения, исходя из состояния своего организма и настроения. Это позволяет избежать перегрузок, задержки и сбоя дыхания. Постепенно дети наращивают нагрузку от занятия к занятию по мере улучшения функциональной способности того или иного органа или системы (увеличение подвижности суставов, гибкости позвоночника, растяжения мышц, задержки дыхания и т. д.). Можно допускать только краткие напряжения не дольше выдоха (5сек.). После выполнения упражнения  необходимо обеспечить пребывание ребенка в устойчивом и свободном положении (и.п. – стоя с расслабленными ногами и опущенными руками) на протяжении счета 1-2-3-4, произносимого про себя.  Этот перерыв нужен детям для восстановления частоты дыхания и подготовки к повторному выполнению упражнения. Вдох – через нос. Выдох – ртом. В результате ребенок довольно быстро начинает ощущать улучшение общего самочувствия, а тренировка в режиме комплексности обеспечивает оптимальную адаптацию.

Необходимо добиваться осмысленного выполнения упражнений. При выполнении (позы) сообщать детям о целенаправленности ее воздействия на определенный орган, о пользе и значении в укреплении здоровья. Необходимо умело создавать у детей установки на познание и оздоровление.

Педагог закрепляет и совершенствует разученные упражнения в любое время в удобном месте (в свободной деятельности, на утренней гимнастике, во время физ. минуток и т.д.) индивидуально или всей группой. При этом педагогу не обязательно делать упражнение самому. Достаточно предложить выполнить несколько подражательных упражнений, демонстрируя картинку или фото, сопровождая действия коротким стихотворением. Ребенок, хорошо освоивший подражательное упражнение, способен обучать своих родителей, выполняя разученные позы дома.

**Этапы выполнения.**

I этап. Отдых перед вхождением в позу. Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

II этап. Мысленная настройка на выполнение позы. Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

III этап. Вхождение в позу. Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

IV этап. Фиксация позы. Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.7 При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

V этап. Выход из позы. Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное. VI этап. Отдых после выхода из позы. Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине. Перспективное планирование работы кружка по хатха-йоге на учебный год.

**Формы занятий.**

Форма работы носит индивидуальную или групповую оздоровительно-тренирующую и коррекционную направленность.

Упражнения разучиваются на физкультурных занятиях под руководством руководителя физического воспитания.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Группа детей делятся на две подгруппы, в первую входят дети, требующие дополнительную коррекционно-оздоровительную и развивающую помощь, во вторую входят дети с высоким уровнем развития физических качеств.

**Ожидаемые результаты.**

* Повышение уровня психофизического развития детей;
* Функций дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
* Повышение общей работоспособности и выносливости организма, укрепление иммунной системы;
* Снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья детей, профилактика и своевременная коррекция опорно-двигательного аппарата (ОДА), увеличение жизненной емкости лёгких (ЖЕЛ), гибкости, статической силы, общей выносливости;
* Повышение  интереса детей к естественной двигательной активности.

**Оценка  результатов проводится в форме тестирования.**

1. **По антропометрическим данным:**

* динамометрия;
* спирометрия.

1. **Тесты:**

* гибкость;
* статическая сила;
* выносливость.

По результатам тестов определяется  эффективность и результативность коррекционно-оздоровительной работы. Тестирование проводится с учетом возраста и пола ребенка, два раза в течение учебного года (сентябрь, май), по  пяти обязательным тестам. Промежуточный срез (январь) проводится для детей показавших низкий уровень развития физических качеств в начале учебного года.

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКИЙ КАЧЕСТВ**

Диагностика проводиться для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Описание тестов | Требования к выполнению |
| Гибкость | Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами. | Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек. |
| Равновесие | Из положения, стоя на одной ноге, другая согнутая вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны. | Оцениваем удержание в секундах. |
| Статическая. Выносливость  (тест Крауса Вебера) | Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз. | 1.Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек.  2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек. |
| Сила мышц рук | Измеряется с помощью ручного динамометра. | Оценивается в килограммах. |

***Характеристика тестовых упражнений***

**ТЕСТ 1. «Наклон вперед, сидя»**(для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов)

Ребенок садится на пол, ноги врозь, расстояние между стопами строго 20 см, лицом к опоре, упирается пятками в боковые стойки опоры (это поможет ребенку сохранить прямые ноги при наклоне без посторонней помощи). Между ног располагается линейка (вертикально вверх делением). Нулевая отметка находится на уровне пяток ребенка. По команде ребенок выполняет наклон вперед, не сгибая колени, скользя пальцами по линейке. При необходимости инструктор может фиксировать колени ребенка, не позволяя их сгибать во время наклона. Наклон выполняется медленно с фиксацией в крайней точке наклона не менее 2 секунд. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется ребенок, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Если ребенок смог дотянуться до уровня стоп то показание записывается со знаком (-), если же ребенок дотянулся за уровень стоп, то показатель записывается со знаком (+).  Для экспресс – тестирования тест можно проводить одновременно с 4- 5 детьми.

**Тест 2. «Вис на перекладине»** (для оценки статической выносливости и силы мышц верхнего плечевого пояса)

После принятия исходного положения в висе на перекладине с максимально согнутыми руками, подбородок расположен выше перекладины, но не касается ее и не помогая удерживать в висе, включают секундомер. Оценивается максимально возможное время. В течение которого ребенок сможет удержаться  в висе на руках. Секундомер останавливают в тот момент, когда ребенок опускает подбородок ниже уровня перекладины.  Для детей до 4 лет  в связи с возрастными особенностями разрешается  исходное положение в висе, держась за перекладину на уровне глаз (подбородок ниже перекладины).  Разрешается вторая попытка.

**Тест 3. «Бег на 120 и 150 метров»** (для определения физической работоспособности и скоростной выносливости)

Дети, для того, чтобы правильно распределить свои силы на дистанции, должны до дня тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время. Дети 6 лет – 120 метров, 7 лет – 150 метров. Для начального обучения преподаватель пробегает с детьми эту дистанцию с целью задать детям правильный ритм бега. При наличии площадки маленькой длины разрешается проводить бег, пробегая указанную дистанцию с поворотом  (туда и назад). В этом случае при каждом повороте от полученного результата вычитают 1 сек. (коррекция на поворот). Разрешается вторая попытка.

**Тест 4.  Жизненная емкость легких.**

Проводится медицинскими работниками МДОУ

**Тест 5. Частота простудных заболеваний в течение года**

Проводится медицинскими работниками МДОУ

**Использована методическая литература:**

1. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007.- 208 с. (Здоровый малыш).

2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.- Изд.- Сфера- 2012

3. Овчинникова Т.С.,Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПБ: Издательство «Речь»,2002

4. Безруких М.М «Здоровьеформирующее физическое развитие»– 2001г.

5. Клюева М. Н.«Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада».

6.Харченко Т.Е. «Гимнастика в детском саду.»

7. Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками».

8. Анисимова Т.Г., Улья нова С.А.« Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников».

9. Шишкина В.А. « Какая физкультура нужна дошкольникам»

10. Климентенко О.С. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении / О.С. Климентенко, Л.Г. Корякина, Н.В. Дмитриева. – Томск: ТОИПКРО, 2009. – 76 с.

11. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей /   
А.А. Потапчук. – СПб.: Речь, 2007. – 99 с.

12. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2007. – 464 с.

13. Ренье Д. Йога для всех / Д. Ренье. – М.: Мой мир, 2007. – 128 с.